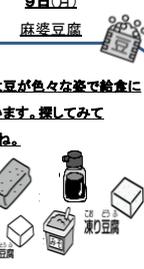


学校給食予定献立表

令和7年度(令和8年)2月

(中学校・通常給食)
福生市学校給食センター

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる				
2	月	○	きつねご飯 沢煮焼 沖めだいの照り焼き 厚揚げのそぼろ煮	あぶらあげ、ぎゅうにゅう ぶたにく、おきめだい、だいず なまあげ	だいこん、にんじん、えのきたけ こまつな、しょうが、たまねぎ えだまめ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん	757	36.9	<p>2日(月)初午(1日) 2月最初の午の日のこと。豊作や開運を願い各地の稲荷神社でお祭りが開かれます。稲荷神のお使いとされるきつねの好物の油揚げを使ってきつねご飯を作ります。</p>  <p>3日(火)節分 節分には、豆まきをして災いを払い、年の数だけ豆を食べて健康を祈ります。においで鬼を追いつつ、カットゼリー(りんご)カットゼリー(マスクット)、さとうを使ってさんが焼きを作ります。</p>  <p>豆・豆製品をおいしく食べる月間</p> <p>メニュー 3日(火) 打ち豆と大根の味噌汁 4日(水) きなこ揚げパン</p> <p>9日(日) ほうれん草の豆乳クリームスープ 麻婆豆腐</p> <p>2月は大豆が色々な姿で給食に入っています。探してみてくださいね。</p>  <p>18日(水) 食育の日(19日) ～イタリアの料理～</p> <p>2/6～2/22までイタリアのミラノで冬季オリンピックが開催されます。イタリアの代表的な料理「スパゲッティポロネーゼ」と、イタリアンサラダを作ります。デザートはパンナコッタです。たくさん食べて応援しましょう。</p> <p>27日(金)地場野菜の日 わかめスープに地場産の長ねぎを使用する予定です。太陽の光をたっぷり浴びて育った長ねぎは、自然な甘みがギュッとつまっています。旬ならではのおいしさを是非味わってください。</p> 	
3	火	☺	ご飯 打ち豆と大根の味噌汁 いわしのさんが焼き あんころもち	のむヨーグルト(プレーン) あぶらあげ、だいず、みそ、いわし とりにく、たまご、り、あずき	だいこん、にんじん、ながねぎ しょうが、たまねぎ	こめ、あぶら、パンこ、でんぶん さとう、しらたまもち	845	32.7		
4	水	○	きなこ揚げパン ほうれん草の豆乳クリームスープ ウインナーと白いんげん豆のトマト煮	きなこ、ぎゅうにゅう、ベーコン とうにゅう、ウインナー しろいんげんまめ	にんにく、たまねぎ、にんじん エリンギ、かぶ、ほうれんそう トマト	ミルクパン、あぶら、さとう じゃがいも、オリーブあぶら とうにゅうクリーム仲、こめこ	876	31.8		
5	木	○	ご飯 豚汁 鯖の山椒焼き 冬野菜のゆずか和え	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、みそ、さば	しょうが、ごぼう、こんにゃく にんじん、だいこん、ながねぎ はくさい、こまつな、ゆず	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう	750	30.2		
6	金	○	カレーピラフ 野菜スープ ハニーマスタードチキン ミックスゼリーポンチ	ぶたにく、だいず、ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく	たまねぎ、コーン、ピーマン にんじん、えのきたけ、キャベツ パインアップル、レモン	こめ、バター、あぶら、じゃがいも はちみつ、カットゼリー(りんご) カットゼリー(マスクット)、さとう	776	31.7		
9	月	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ でこぼん★	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ とうふ	しょうが、にんにく、ながねぎ たけのこ、ほししいたけ きくらげ、にんじん、きゅうり でこぼん	こめ、あぶら、さとう、でんぶん こまあぶら、はるさめ	773	32.7		
10	火	○	ご飯 冬野菜の味噌汁 豚肉の生姜炒め じゃこサラダ	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ あぶらあげ、ぶたにく、わかめ こんにゃく、かんでん ちりめんじゃこ	にんじん、はくさい、ながねぎ しょうが、たまねぎ、きゅうり きりぼし、だいこん、だいこん ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう、いも、さとう	749	33.8		
12	木	○	ご飯 すまし汁 ぶりと高野豆腐の揚げがらめ じゃが芋のうま煮	ぎゅうにゅう、とうふ こんにゃく、かんでん、ぶり こうやとうふ、ぶたにく さつまあげ	にんじん、えのきたけ、こまつな ながねぎ、しょうが、たまねぎ えだまめ	こめ、あぶら、でんぶん、さとう じゃがいも	821	33.7		
13	金	○	ご飯 かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 チキン南蛮 白菜とえのきのおひたし (糸削り節)	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ わかめ、かみつおぶし とりにく、ヨーグルト	かぼちゃ、たまねぎ、しょうが レモン、はくさい、こまつな えのきたけ、ほうれんそう	こめ、あぶら、こめこ、でんぶん ノンエッグマヨネーズ	783	31.0		
16	月	○	ご飯 すき焼き風煮 青のり卵焼き★ 小松菜ともやしの和え物	ぎゅうにゅう、ぶたにく やきとうふ、たまご、あおのり	ほししいたけ、しらたきはくさい しゅんぎく、ながねぎ、にんじん もやし、こまつな	こめ、あぶら、さとう	755	35.8		
17	火	○	ご飯 けんちん汁 いかフライのレモン風味 チンゲンサイとハムのサラダ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とうふ いか、ハム	ごぼう、ほししいたけ、にんじん だいこん、ながねぎ、レモン もやし、チンゲンサイ、たまねぎ	こめ、あぶら、さとう、こむぎこ パンこ、さとう	747	31.3		
18	水	◆	スパゲッティポロネーゼ風 イタリアンサラダ パンナコッタ(乳・卵・小麦不使用)★	ぶたにく、だいず、チーズ ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん、トマト キャベツ、あかピーマン、きゅうり コーン	スパゲッティ、オリーブあぶら さとう パンナコッタ、デザート(みかん ソース)	789	29.3		
19	木	○	ごぼう入り豚丼 ツナと糸寒天のサラダ ネーブルオレンジ★	ぶたにく、ぎゅうにゅう こんにゃく、かんでん まぐろ、フレーク	しょうが、たまねぎ、ごぼう しらたき、こまつな、にんじん キャベツ、ネーブルオレンジ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま ごまあぶら	777	31.5		
20	金	○	ごまわかめご飯 菜花のかきたま汁 鮭のさざれ焼き たけのこと糸こんの炒め煮	わかめ、ぎゅうにゅう、とうふ たまご、かまぼこ サーモントラウト、ぶたにく	にんじん、なばな、ながねぎ パセリ、こんにゃく、たけのこ えだまめ	こめ、あぶら、ごま、でんぶん ノンエッグマヨネーズ、パンこ さとう	774	35.0		
24	火	○	ご飯 じゃが芋と生揚げの味噌汁 ホキのごまだれがけ 小松菜とえのきのり(刻みのり)	ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ ホキ、のり	にんじん、ながねぎ、しょうが えのきたけ、はくさい、こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも でんぶん、さとう、ごま	752	30.7		
25	水	○	マーブル食パン★ ポトフ 鶏肉のマッシュポテト焼き フルーツ杏に豆腐	ぎゅうにゅう、ベーコン ウインナー、とりにく、チーズ	セロリー、たまねぎ、にんじん キャベツ、レモン パインアップル、もも	マーブルしよくパン、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、さとう あん、にんどうふ	865	35.6		
26	木	○	ハヤシライス キャベツとブロッコリーのサラダ りんごヨーグルト★	ぶたにく、ぶたレバー、レンズまめ ぎゅうにゅう、ヨーグルト(りんご)	セロリー、にんにく、たまねぎ にんじん、ぶなしめじ、トマト キャベツ、ブロッコリー	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ バター、オリーブあぶら、さとう	838	30.5		
27	金	◆	ご飯 わかめスープ めかじきのヤンニョム風 こんにゃくサラダ	コーヒーマルク、とうふ、わかめ めかじき	たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ しょうが、にんにく、こんにゃく だいこん、きゅうり、にんじん	こめ、あぶら、でんぶん じゃがいも、さとう、ごまあぶら ごま	759	28.9		
給食回数				18回						
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。				基準栄養量			830	34.2		

◎給食の実施日は学校によって異なります。 ★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。 《問い合わせ先》
 ◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。 福生市学校給食センター
 ◎牛乳欄の「☺」は飲むヨーグルト(プレーン)、「◆」はコーヒーミルクです。 ◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。 (電話) 042-551-8351